

Jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi?

Poradnik dla rodziców, pedagogów i opiekunów

NASTOLATKI NA ZAKRĘCIE

charaktery

FUNDACJA
t n

zdrowie
w głowie

amazon

Słowo wstępne

Oddajemy w Państwa ręce fragment poradnika ***Nastolatki na zakręcie. Jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi?***, który powstał w ramach ogólnopolskiej akcji społecznej **#zdrowiegłowie**.

Aby dotrzeć do osób, które mają realny wpływ na życie młodych osób **czasopismo „Charaktery”, Fundacja TVN i firma Amazon** połączyły siły i przygotowały praktyczny poradnik, który ma dostarczyć kompetencji, by skutecznie wspierać **zdrowie psychiczne nastolatków**.

Z zaniepokojeniem śledzimy narastający kryzys zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, co stanowi poważne wyzwanie dla naszej społeczności. W obliczu tego problemu, pragniemy zwrócić Państwa uwagę na konieczność podjęcia działań wspierających młodzież w tym trudnym okresie. Doskonale wiemy, jak duża część nastolatków boryka się z **uzależnieniami od substancji psychoaktywnych**, co w konsekwencji może doprowadzić to **zachowań ryzykownych, autoagresywnych czy innych zaburzeń psychicznych**.

Fragment poradnika, który udostępniamy dla Państwa przedstawia tylko dwa z ponad dwudziestu opisanych trudności i problemów pojawiających się w okresie dorastania. Wierzymy, że publikacja ***Nastolatki na zakręcie*** wspomogą Państwa działania wspierające zdrowie psychiczne nastolatków oraz pozwoli na pełnienie Państwa misji edukacyjnej i profilaktycznej w jeszcze pełniejszym wymiarze.

Poradnik, który chcemy Państwu przedstawić:

- Wyposaży opiekunów w narzędzia, ćwiczenia, listy pytań, przykładowe scenki dialogowe i daje wskazówki do ewentualnych działań interwencyjnych.

- Pokazuje w jaki sposób rozmawiać z nastolatkami, którzy doświadczają różnego rodzaju problemów psychicznych, m.in. sięgają po używki, doświadczają przemocy ze strony otoczenia, podejmują ryzykowne zachowania.
- Usprawnia komunikowanie granic, zasad oraz budowanie poczucia sprawstwa i odpowiedzialności wśród młodych osób i ich opiekunów.
- Upowszechnia wiedzę na temat zdrowia psychicznego, kształtowania zachowań wspierających zdrowie psychiczne oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu lub życiu.

Książka została napisana w przystępny i zrozumiały sposób, aby każdy mógł z niej skorzystać – niezależnie od wieku czy doświadczenia. Praktyczna wiedza zawarta w tej publikacji to efekt pracy i wieloletniego doświadczenia **23 najlepszych specjalistów** z różnych dziedzin, którzy na co dzień pracują z dziećmi i młodzieżą z problemami zdrowia psychicznego.

Część dochodu ze sprzedaży poradnika zostanie przekazana na wsparcie akcji #zdrowiegłowie, która ma na celu tworzenie gabinetów psychologiczno-psychiatrycznych w szpitalach na terenie całej Polski.

Rozdział 1

Nastolatki doświadczające lęku. Jak im pomóc?

Rozdział 2

Eksperymentowanie z narkotykami. Jak reagować?



E-book stanowi fragment poradnika *Nastolatki na zakręcie*

NASTOLATKI DOŚWIADCZAJĄCE LĘKU *JAK IM POMÓC?*

Renata Gross

Opis sytuacji

Przykład 1.

Nastolatek w czasie lekcji matematyki bardzo dziwnie się poczuł. Nagle zaczęło łomotać mu serce, poczuł zawroty głowy, duszności, ścisk w brzuchu, cały zaczął drżeć. Wydawało mu się, że zaraz zemdleje. Dotrwał do końca lekcji, ale bardzo się tego przestraszył. Na przerwie zadzwonił do mamy, która odebrała go ze szkoły. Od tego czasu takie napady zaczęły się powtarzać coraz częściej. Pojawiały się w szkole, na przystanku, w sklepie. Chłopiec zaczął unikać wychodzenia z domu, coraz częściej opuszczał zajęcia szkolne.

Przykład 2.

Na lekcji języka angielskiego 11-latka została wywołana do odpowiedzi. Kiedy się pomyliła, dwóch kolegów w klasie głośno się zaśmiało. Od tego momentu zaczęła odczuwać bardzo silny lęk przed każdą lekcją języka angielskiego. Ostatnio stała się płaczliwa, drażliwa, wycofała się z relacji, zaczęła stresować się nauką. Często odmawiała pójścia do szkoły, twierdząc, że źle się czuje. Kiedy mama pytała, co się dzieje, córka zgłaszała ból brzucha, nudności, często też miała biegunkę.

Wyżej opisane sytuacje mogą przytrafić się wielu dzieciom i nastolatkom.

Czym jest lęk i strach?

Wszyscy w różnych sytuacjach doświadczamy emocji, dlatego normalnym zjawiskiem jest odczuwanie przez dzieci złości, smutku czy lęku. Lęk jest naturalną reakcją organizmu na trudne sytuacje, których doświadczamy. Nie stanowi problemu, kiedy jest adekwatny do rzeczywistości i zgodny z wiekiem dziecka.

Dziecko lub nastolatek może znaleźć się w obliczu realnego zagrożenia, np. katastrofa, pożar, zagrożenie życia. Wówczas normalnym jest, że się w takiej sytuacji boimy, mówimy wtedy o strachu. Jeśli dziecko czy nastolatek zaczyna się bać sprawdzianu, wizyty u lekarza czy rozmowy z rówieśnikiem mamy do czynienia z lękiem. Wówczas samo wyobrażenie zagrożenia a nie realne zagrożenie wzbudza lęk.

Nie musimy się więc niepokoić, gdy roczne dziecko unika nieznanych mu osób lub kiedy dwulatek płacze, bo oddala się jego mama. W normie rozwojowej jest zachowanie pięcioletka, który płacze, bo boi się ciemności, czy zachowanie 12-latką, kiedy od czasu do czasu zamartwia się chorobami lub śmiercią członków rodziny. U starszych nastolatków normalnym zjawiskiem jest lęk przed porażką czy krytyką rówieśników.

Lęk nie stanowi zagrożenia, wręcz przeciwnie, jest nam bardzo potrzebny. Doświadczanie i odczuwanie lęku samo w sobie nie jest dla dziecka problemem. Co więc powinno wzbudzić nasz niepokój?

Kiedy lęk jest problemem?

Są takie przypadki, kiedy lęk jest zbyt silny i nieadekwatny do sytuacji. Pojawia się bardzo często i zaczyna wpływać na codzienne życie dziecka. Uniemożliwia mu funkcjonowanie w szkole, w grupie rówieśniczej, nie pozwala rozwijać swoich zainteresowań. Wywołuje dużo cierpienia.

JAK POZNAĆ, KIEDY LĘK JEST PROBLEMEM?

- Jeśli lęk u dziecka jest zbyt duży, nieadekwatny do sytuacji (np. dziecko wpada w histerię, kiedy widzi małego pieska, albo zaczyna płakać, kiedy ma iść do szkoły).
- Jeśli lęk został wywołany neutralnymi, niestwarzającymi niebezpieczeństwa bodźcami (np. wiejący wiatr, jazda samochodem, rozmowa z rówieśnikami, kąpiel w jeziorze).
- Jeśli lęk przeszkadza w funkcjonowaniu dziecka czy nastolatka, utrudnia radzenie sobie z codziennymi czynnościami.
- Jeśli lęk powoduje, że dziecko zaczyna unikać sytuacji, w których odczuwa lęk (np. unika występów publicznych, nie chce odpowiadać przy całej klasie; przestaje spotykać się z rówieśnikami itp.).

U KAŻDEGO DZIECKA, KTÓRE CZUJE BARDZO SILNY LĘK, MOGĄ WYSTĄPIĆ FIZJOLOGICZNE OBJAWY, TAKIE JAK:

- przyspieszone bicie serca,
- nudności,
- duszności,
- zawroty lub bóle głowy,
- oszołomienie,
- dzwonięcie w uszach,
- ból lub ucisk w klatce piersiowej,
- czerwienienie się,
- nadmierne pocenie,
- niewyraźne widzenie,
- dreszcze,
- mrowienie kończyn,
- uczucie omdlenia,
- drżenie ciała (ręce, kolana, głowa),
- napięcia mięśniowe,
- biegunka.

Objawy są bardzo nieprzyjemne, mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie, ale nie stanowią zagrożenia dla dziecka.

KIEDY I JAK REAGOWAĆ?

Kiedy Twoje dziecko dostanie ataku paniki lub będzie odczuwało bardzo silny lęk:

- Zachowaj spokój.
- Nazwij emocje dziecka: „Widzę, że się boisz, masz prawo się bać, masz prawo czuć lęk”.
- Czasami samo uświadomienie sobie tego, czego się lękamy, sprawia, że staje się to mniej straszne. Pozwól więc, aby dziecko powiedziało, czego się boi.
- Spróbuj wykonać z nim kilka prostych technik relaksacyjnych. Pozwolą one na rozładowanie napięcia powstałego w wyniku lęku. Mogą to być powolne wdechy i wydechy, w czasie których dziecko może liczyć do czterech. Innym takim ćwiczeniem może być rozluźnianie mięśni od głowy po stopy. Możesz też poprosić dziecko, aby zamknęło oczy i wyobraziło sobie spokojne, cudowne miejsce, w którym chciałoby się teraz znaleźć.
- Spróbuj przetrząsnąć uwagę dziecka. Poproś, aby zaczęło na przykład nazywać przedmioty w pomieszczeniu, w którym się znajduje, albo opowiedziało o swoim piesku.

PAMIĘTAJ!

- Lęk nie rośnie w nieskończoność, w końcu zaczyna opadać.
 - Lęk to emocja, nie zrobi krzywdy Twojemu dziecku.
 - Lęk można oswoić, pomimo jego obecności Twoje dziecko może robić różne rzeczy.
-

Jeśli u Twojego dziecka lęk występuje bardzo często lub codziennie, jest nieadekwatny do sytuacji, powoduje dużo cierpienia i dezorganizuje funkcjonowanie dziecka, może to oznaczać, że mamy do czynienia z zaburzeniem lękowym.

Przejawem zaburzenia lękowego u dziecka czy nastolatka mogą być bardzo częste i nagłe napady paniki, codzienne zamartwianie się przez dziecko rzeczami, które mogą wydarzyć się w przyszłości (nauka, oceny, sprawdziany, podróż itp.), zbyt silny lęk w wielu sytuacjach społecznych (nawiązanie rozmowy, odpowiadanie przy całej klasie, zakupy w dużym sklepie). Przejawem zaburzenia lękowego może też być pojawienie się u dziecka niepokojących myśli (obsesji), wywołujących duże napięcie, co powoduje, że dziecko zaczyna nadmiernie wykonywać czynności (kompulsje), np. obsesyjne mycie rąk, nadmierne sprawdzanie, układanie rzeczy w określonym porządku. Jeśli Twoje dziecko przestało się odzywać i mówi tylko przy bliskich, to również może być przejawem zaburzenia lękowego.

ZAUWAŻ!

Jeśli cokolwiek niepokoi Cię w zachowaniu Twojego dziecka, zgłoś się do psychoterapeuty, który zdecyduje, czy potrzebna jest terapia.

EKSPERYMENTOWANIE Z NARKOTYKAMI *JAK REAGOWAĆ?*

dr Maria Banaszak

Opis sytuacji

Wiktoria ma 18 lat, zawsze była dobrą uczennicą i grzecznym dzieckiem. Od czterech lat pali regularnie marihuanę i pije alkohol. Matce przez jakiś czas wydawało się, że Wiktoria zachowuje się inaczej niż wcześniej, częściej jest apatyczna i przestała przyprowadzać do domu koleżanki. Nawet próbowała o tym z córką porozmawiać, ale usłyszała, że ta ma teraz ogrom stresu w związku z przygotowaniem do matury oraz że ma się nie czepiać i dodatkowo jej nie denerwować. Pogłębiające się problemy Wiktorii pewnie jeszcze długo nie wyszłyby na jaw, gdyby nie to, że od kilku miesięcy, za namową koleżanki, zaczęła sięgać po silne leki uspokajające.

Testowanie rzeczywistości i przekraczanie granic jest wpisane w pewien etap rozwoju i kształtowania się tożsamości młodego człowieka. Zdecydowana większość młodych ludzi, nawet jeśli na jakimś etapie podejmowała zachowania ryzykowne, takie jak przyjmowanie środków odurzających, zorientuje się, że branie narkotyków jest na dłuższą metę po prostu monotone i męczące oraz stoi w sprzeczności z realizowaniem innych, satysfakcjonujących celów i ról społecznych.

PAMIĘTAJ!

Narkotyki zostaną na dłużej z tymi, dla których okażą się sposobem na radzenie sobie z różnymi trudnościami emocjonalnymi i społecznymi, podczas gdy inne, konstruktywne sposoby nie są dla nich dostępne.

PAMIĘTAJ!

Uzależnienie należy traktować nie jako problem sam w sobie, a jako skutek uboczny innych wewnętrznych trudności. Przeciwnieństwem uzależnienia nie jest natomiast abstynencja, a zdrowe relacje i więzi, poczucie bezpieczeństwa, własnej wartości i sprawczości oraz umiejętność czerpania przyjemności i satysfakcji z różnych aktywności, w tym wysiłku.

Jak zabezpieczyć dziecko przed podatnością na uzależnienia?

Przede wszystkim należałoby pogodzić się z faktem, że nie jesteś w stanie uchronić dziecka przed dostępem do narkotyków. A więc:



Zasada 1. „Nie” dla tematów tabu w domu

Rozmawiaj na wszystkie tematy, nawet tak trudne, jak narkotyki. Nie bój się, że to zaciekawi dziecko lub że nie będziesz znał odpowiedzi na jego pytania. Zawsze możecie poszukać tej wiedzy razem.



Zasada 2. Przeciwnieństwem uzależnienia jest relacja

Bądź blisko dziecka. To najlepsza profilaktyka. I nie chodzi tu o mechaniczne rzucanie pytania: „Jak było w szkole?”, a o realną bliskość i zainteresowanie drugim człowiekiem oraz otwartość na to, co mówi i jaki jest, nawet jeśli niekoniecznie nam się to podoba.

➔ **Zasada 3. Akceptuj i kochaj dziecko bezwarunkowo**

Bezwarunkowa akceptacja oznacza, że okazujemy ją zawsze – niezależnie od tego, czy dziecko zachowuje się zgodnie z naszymi oczekiwaniami i czy podoba nam się to, co robi lub mówi. Gdy okazujesz zadowolenie i zainteresowanie, jeśli tylko jest grzeczne i znakomicie się uczy, to znaczy, że Twoja miłość jest warunkowa i dziecko wyrośnie w przekonaniu, że musi na nią zasłużyć, a nie, że może być kochane takie, jakie jest.

➔ **Zasada 4. Wspieraj autonomię dziecka, ale nie bój się stawić granic i wyznaczać zasad**

Pamiętaj, że dziecko potrzebuje swobody i możliwości samodzielnego działania, zarówno osiągnięcia sukcesów, jak i popełniania błędów. W ten sposób buduje się jego poczucie sprawczości i pewności siebie, ale również przekonanie, że błędy nie oznaczają końca świata. Z drugiej strony pamiętaj, że zasady i granice są niezbędne do prawidłowego rozwoju. Nie bój się ich wyznaczać.

Sygnaly ostrzegawcze

W poniższej tabeli znajdziesz listę najważniejszych sygnałów, które mogą wskazywać na to, że Twoje dziecko sięga po narkotyki. Do każdego objawu przypisana jest inna liczba punktów, ponieważ w różnym stopniu mogą być one predyktorami nadużywania przez dziecko substancji psychoaktywnych. W kolumnie TWOJE OBSERWACJE wpisz liczbę punktów, które dotyczą Twojego dziecka. Jeśli objaw nie występuje, postaw kreskę lub wpisz „0”. W miejscu TWOJE UWAGI możesz wpisać swoje wątpliwości, by omówić je ze specjalistą, jeśli zechcesz.

UWAGA!

Nie bierz pod uwagę pojedynczych incydentów w funkcjonowaniu Twojego dziecka. Zaznacz sygnały, które utrzymują się przez minimum 2 tygodnie.

OBJAW (Zaznacz, jeśli utrzymuje się przez min. 2 tyg.)	PUNKTY RYZYKA
Zmiany rytmu dobowego (bezsennność i/lub przesypanie znacznej części doby)	1
Nagle zmiany kręgu znajomych (dolicz dodatkowy 1 pkt, jeśli nowi znajomi Twojego dziecka są od niego starsi lub pochodzą z nowego środowiska, np. spoza szkoły)	2
Środki finansowe z nieznanego źródła (dolicz dodatkowe 2 pkt, jeśli środki są znaczne i dziecko denerwuje się, gdy pytasz o ich źródło)	2
Zmiany zainteresowań	1
Zmiany priorytetów – rezygnacja z dotychczasowych celów i wartości, szczególnie jeśli dziecko rezygnuje z realizowania celów, które wcześniej były dla niego bardzo ważne lub znacząco zmienia stosunek do osób, które wcześniej były znaczące	3
Unikanie kontaktu wzrokowego i rozmów	2
Zaniechanie dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą	2
Częsta pasywna (i nie tylko pasywna) agresja słowna, szczególnie gdy dopytujemy o szczegóły dotyczące życia nastolatka, wbijanie w poczucie winy, atakowanie (np.: „Mam tyle stresu w związku z przygotowaniami do matury, a wy mnie dobijacie jakimiś idiotycznymi podejrzeniami o narkotyki. Jak nie zdam, to będzie wasza wina. Jesteście beznadziejni!”)	2
Zachowania agresywne, szczególnie w sytuacji, gdy próbujemy wpłynąć na zmianę planów lub postępowania	2
Dziwne zapachy w pokoju, łazience lub na balkonie, ciągłe wietrzenie pokoju i palenie kadzidełek lub używanie odświeżaczy powietrza	2
Spędzanie znacznej ilości czasu na portalach internetowych poświęconych wymianie informacji o substancjach psychoaktywnych, np. hyperreal.info, lub wyszukiwanie w internecie haseł, takich jak „darknet”, oraz zainstalowanie na telefonie aplikacji Telegram	2

TWOJE PUNKTY	WYJAŚNIENIE	TWOJE UWAGI
	<p>Ten objaw nie musi oznaczać handlowania substancjami psychoaktywnymi, ale niemalże zawsze wiąże się z sytuacjami ryzykownymi i zawsze powinien być wysoce niepokojący!</p>	
	<p>Analogiczne objawy mogą być związane np. z depresją</p>	
	<p>Czytanie i zainteresowanie tematem substancji psychoaktywnych nie musi oczywiście oznaczać eksperymentowania z nimi. Tak samo aplikacja Telegram jest również używana do codziennej „neutralnej” komunikacji. Niemniej czynniki te powinny wzmocnić Twoją czujność</p>	

NASTOLATKI NA ZAKRĘCIE

	OBJAW (Zaznacz, jeśli utrzymuje się przez min. 2 tyg.)	PUNKTY RYZYKA
ZMIANY ZACHOWANIA I FUNKCJONOWANIA	Ograniczanie lub zabranianie dostępu do swojego pokoju, posiadanie skrytek (szuflad, skrzyneczek) zamykanych na klucz	2
	Brak cierpliwości, impulsywność, potrzeba natychmiastowej gratyfikacji i trudność z tolerancją dyskomfortu	1
	Częste spóźnienia (utrata poczucia czasu), zaniedbywanie obowiązków oraz gotowe wymówki na każdą taką okazję	1
ZMIANY SAMOPOCZUCIA	Częste i nagłe zmiany nastroju – poirytowanie i kłótniowość lub apatia, ale również nagła euforia i nadpobudliwość	2
	Apatia i anhedonia – niezdolność do odczuwania radości i przyjemności, brak entuzjazmu	1
	Obniżony nastrój rano, wysoki nastrój popołudniami	1
OBJAWY SOMATYCZNE	Zmiany masy ciała (znaczne chudnięcie, mimo że dziecko nie uprawia aktywnie sportów ani się nie odchudza, ale również przybieranie na wadze)	1
	Źrenice rozszerzone (również mimo dużej ilości światła – objaw zażywania stymulantów) lub zwężone „szpilkowane” (również przy małej ilości światła – objaw przyjmowania opiatów i opioidów)	5
	Zaczerwienione, przekrwione i szkliste oczy (objaw przyjmowania przede wszystkim kannabinoidów), tłumaczenie objawów alergią lub czasem spędzonym przed komputerem	3
	Częste objawy przeziębienia, bóle mięśniowe, problemy żołądkowe	1
	Przewlekły katar, „pociąganie nosem”, krwotoki z nosa	1
	Czerwone plamy na ciele, ślady po iniekcjach, nienaturalnie blade palce	3

TWOJE PUNKTY	WYJAŚNIENIE	TWOJE UWAGI
	<p>Analogiczne objawy mogą być związane na przykład z depresją, ale również mogą oznaczać kłopoty w szkole lub nieszczęśliwą miłość</p>	
	<p>Może być to objaw również szeregu innych zaburzeń, np. odżywiania, ale również skutek uboczny niektórych leków lub po prostu efekt zmian hormonalnych</p>	
	<p>Objawy nie muszą występować jednocześnie</p>	

ATRYBUTY	<p style="text-align: center;">OBJAW (Zaznacz, jeśli utrzymuje się przez min. 2 tyg.)</p>	<p style="text-align: center;">PUNKTY RYZYKA</p>
	<p>Posiadanie substancji narkotycznych, m.in. czarne lub brązowe kulki przypominające plastelinę (haszysz i syntetyczne kannabinoidy), zbity susz roślinny (marihuana), tabletki z wytłoczonymi wzorami, takimi jak: uśmiechnięte buźki, logo superbohatera, krzyż, litera, motylek, serce, UFO, gwiazda itp. (dopalacze lub MDMA), jasny proszek w torebce strunowej (różne stymulanty), kolorowe torebki z napisami i popkulturowymi grafikami zawierające proszek, tabletki, susz lub granulat (dopalacze)</p>	<p style="font-size: 24px; color: #4CAF50;">5</p>
<p>Posiadanie atrybutów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych (woreczki strunowe, fifki, rozdrabniarki do suszu, strzykawki itp.)</p>	<p style="font-size: 24px; color: #4CAF50;">4</p>	
<p>Posiadanie większej ilości leków bez recepty, przede wszystkim zawierających w składzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pseudoefedrynę (przeznaczonych do leczenia zatok, m.in. Gripex, Ibum Zatoki, Aspirin Complex, Metafen Zatoki, Infex Zatoki, Sudafed, Acatar, Cirrus, Tabcin itp.); • kodeinę (przeznaczonych do leczenia kaszlu, m.in. Thiocodin, Solpadeine, Sirupus Pini, Nurofen Plus, Anticol 15, Efferalgan Codeine itp.); • dekstrometorfan (leki przeciwkaszlowe, m.in.: Gripex Noc, Dexta Caps oraz Pini, Tussidex, Tussal, Acodin itp.); • benzydaminę (leki przeciwzapalne stosowane w zapaleniu górnych dróg oddechowych lub środki do irygacji pochwy, m.in.: Tantum Rosa, Tantum Verde, Uniben, Septolette Ultra, Hasco Sept, Benzydamine Neo-angin itp.) 	<p style="font-size: 24px; color: #4CAF50;">4</p>	
<p>Posiadanie silnych leków na receptę bez zaleceń lekarskich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leki z grupy benzodiazepin (leki przeciwlękowe i uspokajające na receptę, np.: Xanax, Clonazepam, Relanium, Diazepan, Nitrazepam, Lendorm, Halcion, Valium itp.); • leki z grupy opiatów i opioidów (leki przeciwbólowe i uspokajające, m.in.: Tramadol, Tramal, Poltram, Vicodin, Percocet, Oxycontin, Ultram, Duramorph, Sevredol, Dolophine, Demerol itp.); • plastry z opiatami i opioidami, (m.in. Duragesic, Transtec, Matrifen itp.) 	<p style="font-size: 24px; color: #4CAF50;">5</p>	

**ŁĄCZNA LICZBA PUNKTÓW WYNIKAJĄCYCH
Z TWOICH OBSERWACJI**

TWOJE PUNKTY	WYJAŚNIENIE	TWOJE UWAGI

Jeśli łączna liczba **PUNKTÓW RYZYKA** wynikających z Twoich obserwacji wynosi 4 lub więcej, może to oznaczać, że Twoje dziecko sięga po substancje psychoaktywne. Warto, abyś porozmawiał ze swoim dzieckiem na temat potencjalnego używania przez nie substancji, opowiedział mu o związanym z tym ryzyku oraz ustalił panujące w domu zasady. Podczas rozmowy warto korzystać z zasad dobrej komunikacji z nastolatkiem opisanych we wcześniejszej części tego poradnika.

Jeśli liczba punktów wynosi **10 LUB WIĘCEJ**, istnieje duże ryzyko, że dziecko używa substancji psychoaktywnych w sposób ryzykowny lub jest uzależnione. Koniecznie skontaktuj się ze specjalistą.

UWAGA!

Prezentowane narzędzie nie może zastąpić diagnozy lekarskiej ani psychologicznej!

PAMIĘTAJ!

Aby pomóc dziecku, nie musisz umieć samodzielnie rozpoznać problemu oraz wiedzieć, jak reagować w danej sytuacji. Jeśli masz wątpliwości, skorzystaj z pomocy specjalisty! Każda poradnia leczenia uzależnień oferuje konsultacje dla rodzin i bliskich osób zmagających się z nałogiem. Specjalista pomoże Ci określić, czy sytuacja faktycznie jest niepokojąca, wytłumaczy mechanizmy i podpowie, jakie działania najlepiej podjąć. Wiele takich placówek udziela pomocy nieodpłatnie.

Jak reagować, gdy dziecko zażywa narkotyki?

Niestety nie ma jednego uniwersalnego scenariusza reagowania w takiej sytuacji. Istnieje natomiast kilka zasad, których warto przestrzegać, aby rozwiązać, a nie pogłębić problem.

W znacznej mierze nasza reakcja powinna zależeć od tego, czy są to pierwsze incydenty eksperymentowania przez dziecko z substancjami psychoaktywnymi, czy rozwijający się od dłuższego czasu problem.

ZASADY REAGOWANIA W PRZYPADKU UZALEŻNIENIA

- Pamiętaj, że najważniejszym celem powinno być utrzymanie dobrej relacji z dzieckiem i że chcesz mu pomóc, będąc po jego stronie, a nie stając się jego przeciwnikiem, który próbuje dziecko przyłapać i ukarać.
- Pamiętaj jednak, że jeśli dajesz ultimatum, musisz być gotowy wyegzekwować konsekwencje! **Twoja konsekwencja będzie w tym wypadku kluczowa**, każde przemykanie oka lub odpuszczanie, np. gdy słyszysz obietnicę, „że to był ostatni raz”, pozostawi komunikat, że nie ma potrzeby traktować zasad poważnie.
- **Pozwól dziecku odczuwać skutki jego zachowania.** Nie staraj się ochronić go, np. przed problemami w szkole, odrabiając za niego lekcje lub tłumacząc jego nieobecności. To niezwykle trudne, bo czasem będzie to oznaczać, że będziesz musiał się przyglądać, jak Twoje dziecko cierpi i pakuje się w kolejne kłopoty. Jeśli jest już dorosłe, w skrajnych przypadkach może to nawet oznaczać, że nie będzie miało środków do życia lub miejsca zamieszkania. Jednak tylko w ten sposób możesz pomóc przerwać błędne koło nałogu.
- Bądź twardy i konsekwentny, ale nie pozostawiaj dziecka bez możliwości pomocy. Najlepszy jest komunikat: „Kocham Cię i jeśli będziesz chciał pomocy, to zawsze możesz na mnie liczyć. Pomogę Ci znaleźć poradnię lub ośrodek i rozpocząć

leczenie oraz będę Cię wspierać. Ale nie ma mojej zgody na to, co teraz robisz. Jeśli nie zechcesz się zmienić, to będziesz musiał ponosić wszystkie konsekwencje swojego nałogu”.

- Dbaj nie tylko o dziecko, ale również o siebie. Nałóg jednej osoby odbija się na całym systemie rodzinnym i oznacza cierpienie nie tylko uzależnionego, ale również jego bliskich. Będzie Ci towarzyszyć mnóstwo trudnych emocji, w tym przede wszystkim lęk, złość i poczucie winy. Nie bądź z tym sam. Korzystaj z terapii dla osób współuzależnionych!
- Ważne, aby reagować adekwatnie do sytuacji!
- Pamiętaj, że bez odpowiedniej terapii, nikt nie jest w stanie wyjść sam z nałogu.

Drogi Czytelniku,

e-book, który przeczytałeś jest fragmentem książki *Nastolatki na zakręcie*, która została wydana przez czasopismo „Charaktery” we współpracy z Fundacją TVN i firmą Amazon w ramach ogólnopolskiej akcji #zdrowiewglowie.

Częściowy dochód ze sprzedaży tej książki zostanie przeznaczony na Fundację TVN.

Naszą misją jest edukowanie osób mających realny wpływ na nastolatków! Zbuduj silniejsze relacje z Twoim nastolatkiem, opierając się na wzajemnym zrozumieniu i empatii.

W poradniku znajdziesz:

- 208 stron praktycznej wiedzy,
- schematy postępowania w trudnych sytuacjach,
- ćwiczenia i praktyczne przykłady z życia nastolatka i rodzica.

Poradnik został przygotowany przez 23 specjalistów z obszaru psychologii i psychoterapii.

**Książkę kupisz
na stronie**

www.nazakrecie.pl